

Energetische Psychologie

Die Energetische Psychotherapie (oft auch „Klopftechnik“ genannt) ist ein neuere, sehr schonende und dabei sehr rasch wirksame Therapiemethode.

Zwischen unseren Gefühlen und unserem Körper besteht eine sehr enge Verbindung. Im Grunde genommen weiß das jeder von uns: Wenn ich traurig oder niedergeschlagen bin, dann sieht man mir das nicht nur im Gesicht an, sondern ich sitze leicht vornübergebeugt, kraftlos – wenn ich dagegen fröhlich und „gut drauf“ bin, habe ich gleich eine ganz andere Körperhaltung und Gang. Bei Aufregung oder Schreck werden einem plötzlich die Knie weich, bei Angst schnürt sich die Kehle zu oder es gibt ein flaes Gefühl im Magen und so weiter. Das alles passiert, ohne dass wir groß Denken – und erfahrungsgemäß können wir mit unseren Gedanken und unserem Verstand auch nur wenig auf starke Gefühle einwirken. Wem helfen bei Angst, Traurigkeit oder gar Verzweiflung schon logische Argumente?

Deswegen hat sich eine Psychotherapie-Richtung entwickelt, bei der wir den Körper miteinbeziehen und gewissermaßen zu einer Zusammenarbeit von Körper und Bewusstsein kommen, um insbesondere mit schwierigen Gefühlen besser fertig zu werden. Oder auch um schwierige Erlebnisse, sei es z.B. ein Unfall oder Mobbing in der Schule oder noch Schlimmeres, verarbeiten zu können.

Bei dieser „energetischen Psychotherapie“ nutzt man die aus der traditionellen chinesischen Medizin bekannten Akupunkturpunkte. In der traditionellen chinesischen Medizin stellt man sich vor, dass die Lebensenergie des Menschen, das „Chi“ entlang bestimmter Energiebahnen, den Meridianen, zirkuliert. Jeder dieser Meridiane ist nicht nur mit bestimmten Organen, sondern erfahrungsgemäß auch mit bestimmten psychischen Energien verbunden – der Gallenmeridian z.B. mit Wut, der Herzmeridian mit Liebe /sich ungeliebt fühlen, die Leber mit Ärger/ Unglücklichsein etc. (Interessanterweise decken sich einige der Zuordnungen, mit denen, die wir aus dem Volksmund und der Tradition kennen. Das spiegelt sich dann in Ausdrücken wie: Jemanden läuft die Galle über, jemanden ist eine Laus über die Leber gelaufen, und das Herz als Sitz sowohl der Liebe wie des größten Schmerzes ist uns allen geläufig).

Zu Beginn wird, wie bei anderen Therapieverfahren auch, erfragt, was jemanden zu schaffen macht, und wie sein Ziel aussieht (als Beispiel: Z.B. die Angst vor Spinnen zu verlieren). Oft ist es sinnvoll, zu besprechen, ob es irgendwelche Hinderungsgründe gibt, die dem Erreichen des Ziels im Wege stehen. Bei jüngeren Kindern, oder wenn das Sprechen schwer fällt, muss ansonsten nicht unbedingt viel gesprochen werden. Unter therapeutischer Anleitung versetzt man sich in das betreffende Gefühl, das Problem oder die schwierige Erinnerung hinein und klopft während dessen gemeinsam bestimmte Akupunkturpunkte (jeder bei sich selbst).

So unglaublich sich es zunächst anhört – bei Anwendung dieser Methode können sich Gefühle innerhalb kurzer Zeit viel stärker verändern, als man es für möglich hält. In aller Regel wird bereits in der ersten Stunde eine deutliche Entlastung erlebt. Bei besonders schwierigen Themen, erfahrungsgemäß häufig bei Ängsten, die nicht die Gegenwart, sondern etwas Zukünftiges betreffen, oder bei starken unbewussten inneren Widerständen, sind erweiterte Therapieverfahren möglich. Bei diesen macht man sich ebenfalls wieder das Zusammenspiel von Körper und Unbewusstem zu Nutze, z.B. über Anwendung des sogenannten > Muskeltests.